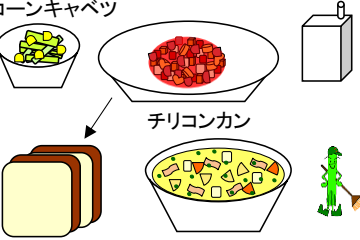

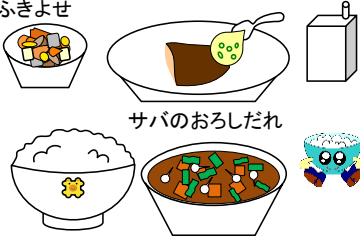



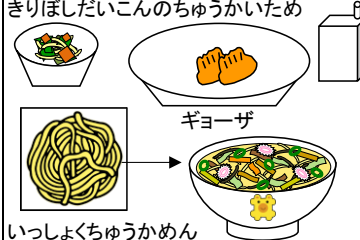





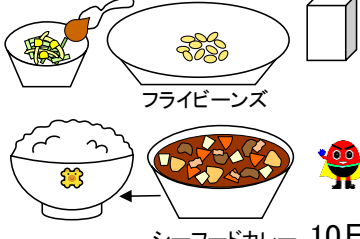



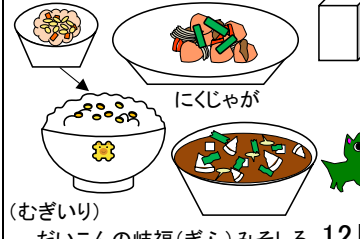
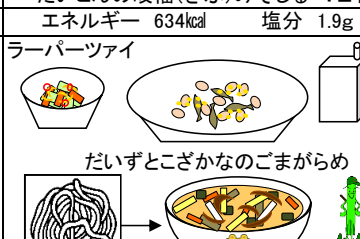


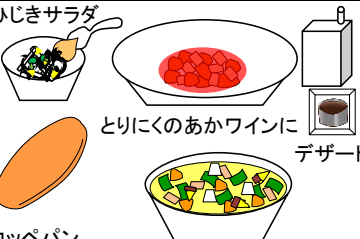

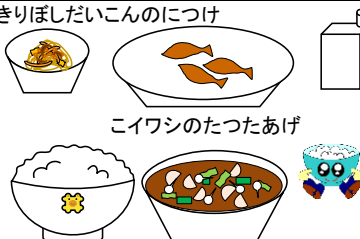
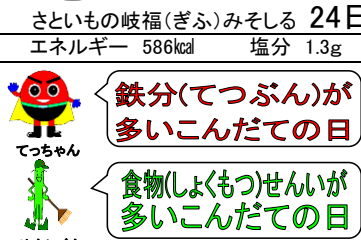
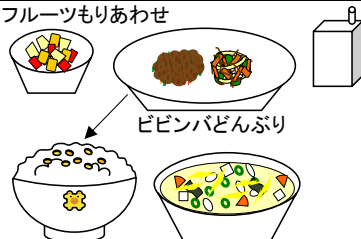
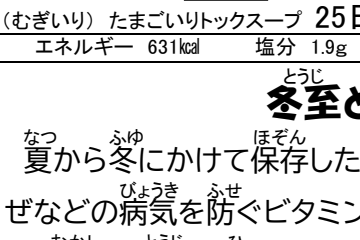
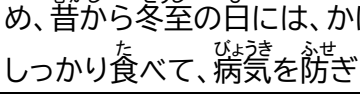

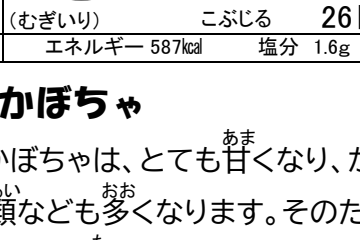

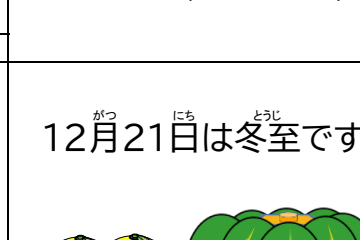

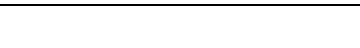
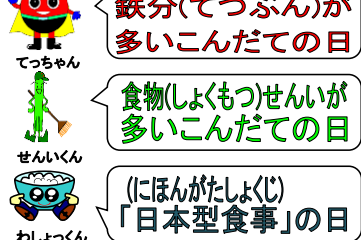
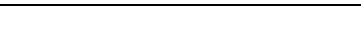
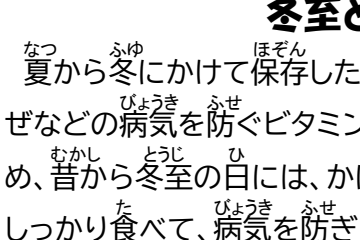
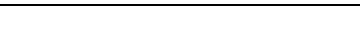
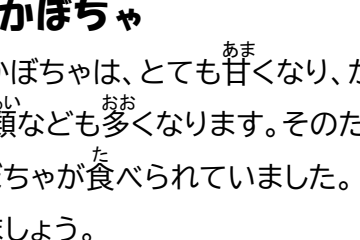
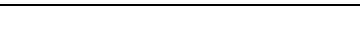


<p>コーンキャベツ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>ポテトスープ 2日</p> <p>エネルギー 600kcal 塩分 2.5g</p>	<p>ふきよせ</p>  <p>サバのおろしだれ</p>  <p>あつあげの岐福(ぎふ)みそしる 3日</p> <p>エネルギー 648kcal 塩分 1.8g</p>	<p>のざわなふりかけ</p>  <p>しみどうふのたまごとし</p>  <p>(むぎいり) きのこのみぞれじる 4日</p> <p>エネルギー 615kcal 塩分 1.8g</p>	<p>きりぼしだいこんのちゅうかいため</p>  <p>ギョーザ</p>  <p>いっしょくちゅうかめん</p> <p>やさいラーメン 5日</p> <p>エネルギー 587kcal 塩分 2.6g</p>	<p>ひじきとだいずのもの</p>  <p>ちくわのこうみあげ</p>  <p>ぐだくさんみそしる 6日</p> <p>エネルギー 637kcal 塩分 2.6g</p>
<p>キャベツのソテー</p>  <p>フライドチキン</p>  <p>くろパン</p> <p>ふゆやさいのスープ 9日</p> <p>エネルギー 649kcal 塩分 2.2g</p>	<p>みずなのサラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>シーフードカレー 10日</p> <p>エネルギー 638kcal 塩分 2.2g</p>	<p>ほうれんそうのおかかあえ</p>  <p>きんときまめのあまに</p>  <p>(むぎいり) ひぎずり 11日</p> <p>エネルギー 635kcal 塩分 1.2g</p>	<p>だいずいりツナごはん</p>  <p>にくじゃが</p>  <p>(むぎいり) だいこんの岐福(ぎふ)みそしる 12日</p> <p>エネルギー 634kcal 塩分 1.9g</p>	<p>にまなす</p>  <p>ワカサギのからあげ</p>  <p>きりたんぼなべ 13日</p> <p>エネルギー 610kcal 塩分 1.5g</p>
<p>はくさいのにびたし</p>  <p>あつやきたまご</p>  <p>なっとう</p> <p>ふたじる 16日</p> <p>エネルギー 620kcal 塩分 2.2g</p>	<p>じゃがいものオイスターソースいため</p>  <p>エビとあつあげのチリソースに</p>  <p>ゼリー</p> <p>ワンタンスープ 17日</p> <p>エネルギー 601kcal 塩分 1.9g</p>	<p>かくふのにつけ</p>  <p>いりたまご</p>  <p>さんしょくごはん</p>  <p>(むぎいり) のっぺいじる 18日</p> <p>エネルギー 670kcal 塩分 1.7g</p>	<p>ラーパーツァイ</p>  <p>だいずとごぎかなのごまがらめ</p>  <p>ソフトめん</p> <p>ちゅうかあんかけ 19日</p> <p>エネルギー 640kcal 塩分 2.4g</p>	<p>とうじかぼちゃ</p>  <p>サケのゆずみそかけ</p>  <p>うちこみじる 20日</p> <p>エネルギー 620kcal 塩分 1.6g</p>
<p>ひじきサラダ</p>  <p>とりにくをあかワインに</p>  <p>デザート</p> <p>コッペパン</p> <p>ほうれんそうのクリームスープに 23日</p> <p>エネルギー 697kcal 塩分 2.5g</p>	<p>きりぼしだいこんのにつけ</p>  <p>コイワシのたつたあげ</p>  <p>さいもの岐福(ぎふ)みそしる 24日</p> <p>エネルギー 586kcal 塩分 1.3g</p>	<p>フルーツもりあわせ</p>  <p>ビビンパどんぶり</p>  <p>(むぎいり) たまごいりトックスープ 25日</p> <p>エネルギー 631kcal 塩分 1.9g</p>	<p>こまつなとしめじのごまあえ</p>  <p>ぶたにくとあつあげのみそいため</p>  <p>(むぎいり) こぶじる 26日</p> <p>エネルギー 587kcal 塩分 1.6g</p>	<p>12月</p> <p>きだしょうがっこう</p>

あじのたび

こかげは「ながのけん」です。



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

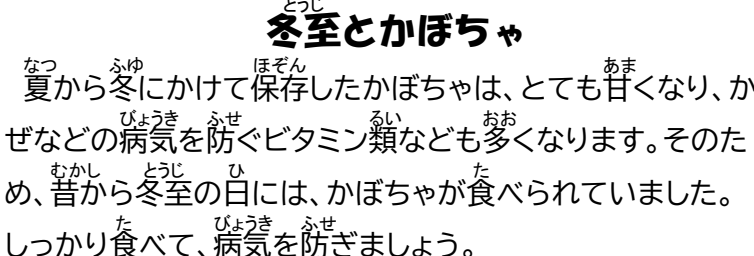
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよく)「日本型食事」の日



とうじ 冬至とかぼちゃ

なつ 夏からふゆ 冬にかけてほぞん 保存したかぼちゃは、とてもあま 甘くなり、かぜなどのびょうき 病気を防ぐびょうき 予防にビタミン類などもおおい 多くなります。そのため、むかし 昔からとうじ 冬至のひには、ひ かにた 食べられていました。しっかりと た 食べて、びょうき 病気をふせ 防ぎましょう。



12月21日はとうじ 冬至です

